

女性のためのニューエルダーエクササイズ講座

～若々しく元気な女性が地域や家族をもっと元気に～

目的・概要

ニューエルダー女性は地域や家族の要であり、かつ人を元気にさせるいわばエンジンである。女性たち自身の健康を維持することは地域や家族にとってもとても重要である。また、この年代での運動・スポーツの習慣化の有無が、後期高齢期の健康状況を大きく左右する。そこで特に女性を対象とした講座を実施した。

全3回のシリーズで、実際にからだを動かしながら、運動・スポーツの必要性和からだの仕組み、運動の方法、誰もが楽しめるスポーツの魅力を学んだ。

対象

更年期前後で体質変化が起こりがちな50～60代の女性、30～40人。シニアになっても若々しく元気でいたいと思う女性。

広報事業

チラシをメインの広報媒体とし、マスメディアなどにも送って告知依頼を行った。

- ・チラシ2,000枚完成(9/20)、A3ポスター50枚完成(10/15)
- ・魚津市広報誌、魚津市スポーツ施設event guideに告知掲載(9/25)
- ・ナイスTV(9/26収録、10/1から放送)
- ・ラジオミュウ(10/3告知放送)
- ・市内公共施設でチラシ計2,000枚配布(9/29一斉配布：総合体育館600枚、ありそドーム400枚、桃山運動公園200枚、魚津市教育委員会200枚、健康センター100枚、公民館300枚、まなびの森交流館100枚、女性スポーツの会100枚)

実施日程・場所

2012年10/28(日)・11/4(日)・11/11(日)の全3回

会場：魚津市総合体育館(富山県魚津市本江3311)

参加者数

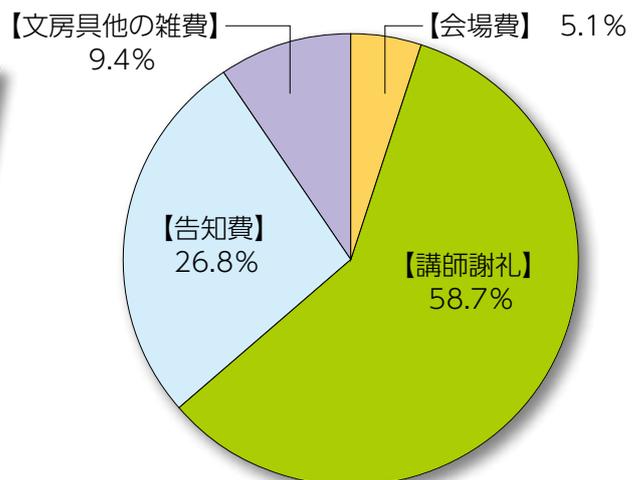
当日参加者：第1回21人、第2回18人、第3回22人
計のべ 61人(うち事前申込者32人)

	50代以下	60代	70代	80代以上	計
第1回					
男性	4	5	12	0	21
女性	0	0	0	0	0
計	4	5	12	0	21
第2回					
男性	3	11	4	0	18
女性	0	0	0	0	0
計	3	11	4	0	18
第3回					
男性	3	15	4	0	22
女性	0	0	0	0	0
計	3	15	4	0	22

必要経費

経費総額 約¥350,000

〈別途〉講師交通費・宿泊費は実費



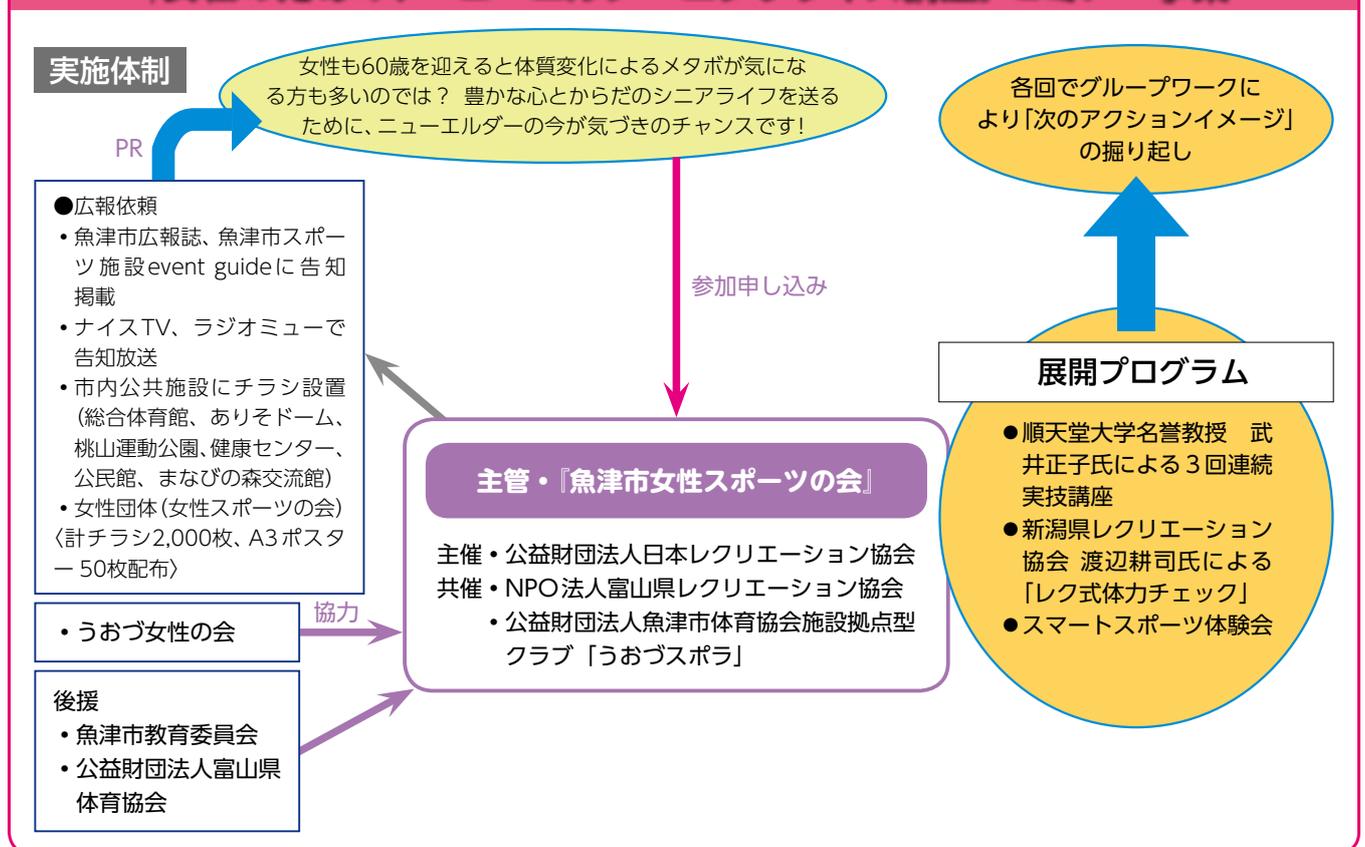
運営体制

- 〈主催〉 公益財団法人日本レクリエーション協会
- 〈共催〉 NPO法人富山県レクリエーション協会、「うおづスポラ」(公益財団法人魚津市体育協会施設拠点型クラブ)
- 〈主管〉 魚津市女性スポーツの会
- 〈後援〉 魚津市教育委員会、公益財団法人富山県体育協会

基本プログラムや広報ツール、講師・スタッフ謝礼は主催側で準備した。運営方法はそれを地域で実際に執り行う主管団体と話し合い、決定した。主管団体は事前広報活動・参加者募集・スタッフ集め・会場手配・当日運営までを行った。

- 〈スタッフ数〉
- 1回目 8人
 - 2回目 12人
 - 3回目 8人

「女性のための、ニューエルダーエクササイズ講座」セミナー事業



運営で工夫した点

- 女性を対象とした事業なので運営・参加者開拓を含めて「地域の女性団体の力を活かすこと」を前提に考えた。
- 女性の生理に関わるデリケートなテーマも含まれるので、講師や運営サイドに男性色があまり出ないようにした。
- からだを動かす楽しさを感じていただくために、スマートスポーツの体験プログラムを組み込んだ。
- からだを動かすことは本人の継続意志が重要なので、そのために個人でもできる体力測定法「レク式

体力チェック」を行い、運動の成果が家でもわかる方法を組み込んだ。

- 講座を一方的に受講するだけでなく、行動変容につなげるためのグループワーク・プログラムを組み込んだ。具体的には「参加者から生まれた声を活かした次のアクションイメージ」を拾いあげ、第3回(最終回)のグループワークテーマは「運動を続けるためにはどうしたらいいのか。地域や次の世代へ」とした。

実施内容

原則として、同じ参加者が3回連続受講して理解を深めることを前提としたプログラムを組んだ。1回目ごとの基本形はセミナー(90分)とグループワーク(90分)の2部構成。

第1部のセミナーは講義+実技のセットで、まず会議室で各回のテーマに沿って理論的な裏付けや事例について聴講。そのあと体育館へ移動して講義に基づいた指導内容で実際にからだを動かし、実感を持って学んでいただくセミナーになった。

第2部のグループワークは、第1部の内容の理解を深めるために4~5人のグループに分けてグループ内のメンバー間でその感想や意見を出し合った。さらに「まとめペーパー」と呼ばれる用紙にグループとして確認し合った内容をまとめ、グループリーダーが全員に向けてプレゼンテーションをするという形をとった。受講生が話し合う形にしたことで、最初は見ず知らずだった参加者同士の仲間意識を醸成することになった。

第1回 10/28(日) 『自分の体を知っていつまでも若く』

12:45	会議室(司会 魚津女性スポーツの会:岡崎明子氏) ・運営者あいさつ
13:00~14:30	1部 お話と実技 武井正子氏(90分) 「更年期と女性のカラダ、運動器を知っていますか?」 *途中から体育館へ移動 *マットを使って寝てのエクササイズ
14:30~14:40	(休憩)
14:45~16:30	2部 会議室 グループワーク(6~7人×5グループ) 野呂美智也氏(90分)
15:00~15:45	・グループ分け(名札) グループディスカッション(45分)
15:30~15:45	「自分の生活習慣を見直してみても気づいたこと」
15:45~16:15	まとめペーパー記入(15分) グループごとに発表(約5分×5グループ=約30分)
16:15~16:30	次回予告、連絡事項
16:30	参加者退出

第2回 11/4(日) 実技 Day

12:30~13:30	1部 会議室 お話と実技 武井正子氏(60分) 「転ばないコツを学ぶ。とっさの一步は素早く大きく」 *途中から体育館へ移動 *立ってのエクササイズ
13:30~13:45	(休憩)
13:45~14:30	2部 『もっと体を動かそう』 レク式体力チェック(45分)
14:45~16:15	スマートスポーツ体験会(90分) ・クップ、スラックライン、太極拳、トランポックス、スカットボール
16:15~16:30	会議室「今日の感想」まとめペーパー記入 ・発表(15分)
17:00	参加者退出

第3回 11/11(日) 『暮らしの中で気軽に運動・スポーツを』

12:30~14:00	1部 会議室 お話と実技 武井正子氏(90分) 「運動・スポーツをして生活を豊かに。地域の活動に参加する」 *途中から体育館へ移動 *椅子をつかったエクササイズ
14:00~14:15	(休憩)
14:15~15:45	2部 会議室 グループワーク 野呂美智也氏(90分) 「続けるためにはどうしたらいいのか、地域や次の世代へ」 グループディスカッション(30分)
14:15~14:45	まとめペーパー記入(15分)
14:45~15:00	ポスターづくり(15分)
15:00~15:15	発表プレゼンテーション(30分)
15:15~15:45	発表プレゼンテーション(30分)
15:45~16:45	茶話会・連絡事項・最後のご挨拶(60分)
16:45~17:00	参加者アンケート記入
17:00	参加者退出



実施内容

今回の参加者はエクササイズに関しては多くの人が初心者であったが、武井正子順天堂大学名誉教授の指導でエクササイズのステップを実行していきることにより、その効果を実感した参加者たちから驚きと感嘆の声があがった。

また、武井氏のお話の中で「カラダの教養」とい

講師プロフィール 武井正子



たけい・まさこ◎順天堂大学名誉教授。専門分野は運動教育学。幼児から高齢者まで幅広く健康づくりの運動について研究・実践活動を行っている。また、全国各地に出向き、老人クラブの健康づくりリーダーとともに転倒予防や介護予防の運動プログラムを紹介・指導している。日本フェルデンクライス協会会長。



うキーワードがあった。筋肉・骨格の構造、脳を含めた全身が連携しているからだのメカニズムを知り、それを意識しながらからだの部位を動かすことで、より効果的なエクササイズができることのお話で参加者は深くうなずいていた。

女性のためのニューエルダー・エクササイズ講座

順天堂大学名誉教授
日本フェルデンクライス協会会長
武井正子

第1回 自分のカラダを知って、いつまでも若々しく

1、超高齢社会と健康づくり

- ・高齢者数 3,074万人、(昨年より102万人増) 高齢化率 24.1%
ニューエルダーの誕生：新しい価値観やライフスタイルを持つ戦後生まれの高齢者
- 65～69歳の就業率 男 46.2%、女 26.9% (総務省推計 2012・9・15)
- 100歳以上 51,376人 (昨年より3,620人増) (厚生労働省 2012・9・14)
女 44,842人 (87.3%)、男 6,534人 (12.7%)
- 今年100歳になる人 女 22,082人 (85.5%) 男 3,731人 (14.5%)
- ・平均寿命 (2011年) 男 79.44歳 女 85.9歳 (前年より男0.11年、女0.4年低下)
後期高齢者>前期高齢者 (2017年) 後期高齢者が62%になる (2030年)

*平成24年版高齢社会白書 (平成23年10月1日)

総人口 12,780万人 高齢化率 23.3%
高齢者人口 2,975万人 (男 1,268万人、女 1,707万人) 性比 74.3:100
前期高齢者 1,504万人 (男 708万人、女 795万人) 性比 89.2:100
後期高齢者 1,471万人 (男 559万人、女 912万人) 性比 61.3:100

平成22年 有配偶の割合 (総務省 国勢調査)

年齢	女	男
65～69歳	66.3%	82.4%
70～74歳	65.0%	83.8%
75～79歳	46.3%	81.7%
80～84歳	32.6%	73.0%
85歳以上	9.3%	70.8%

参考：45～49歳 71.2%、74.1%、35～39歳 66.7%、53.0%

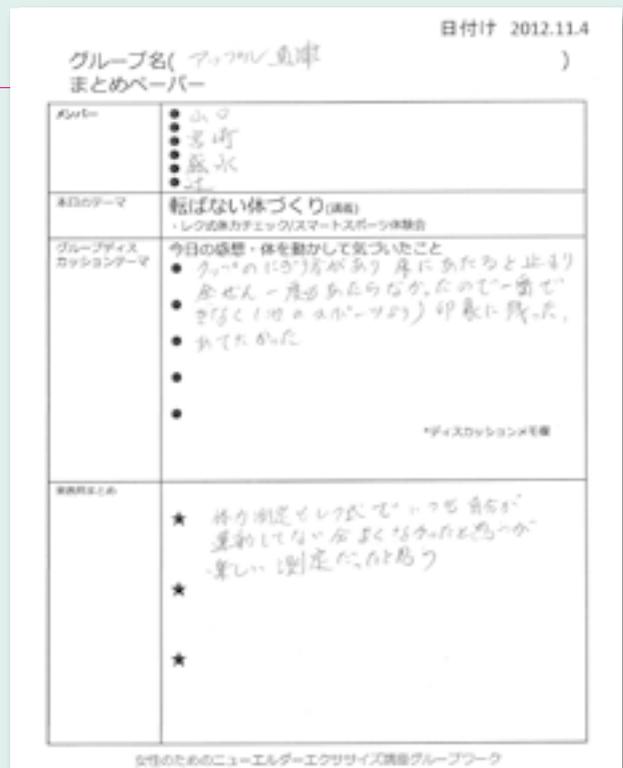
戦後のベビーブーム いわゆる団塊の世代が65歳になり、今後、急激に高齢者が増える

後期高齢者が増え、加齢に伴い女性が多くなる。医療費や介護費用が増大
高齢者も積極的に社会参加し活躍できる環境づくりが重要
自立できる体力の維持、健康づくりが一人ひとりの課題

●グループワークとまとめペーパーの効用

講義内容を受動的に聞くだけではなく、グループディスカッションで仲間と確認し合うことで要旨を自分に取り込むことができる。

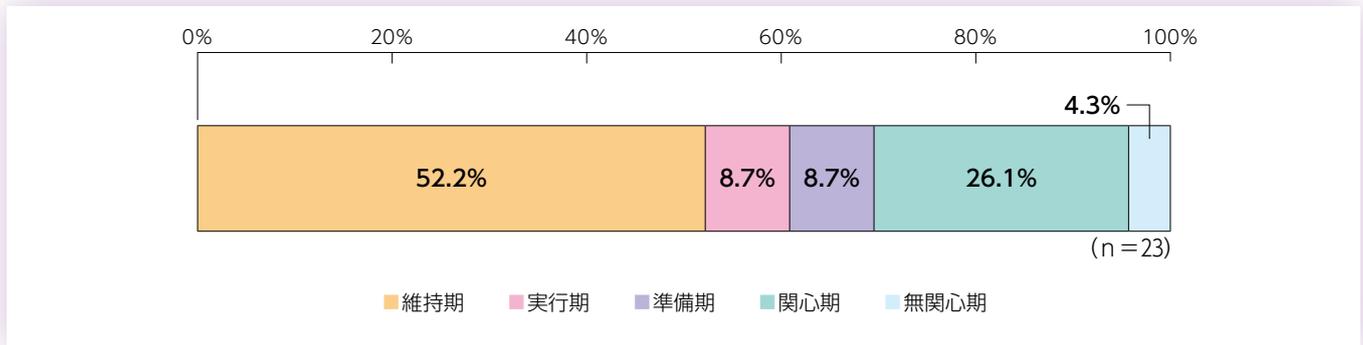
さらにそれをプレゼンテーションするという課題を与えることで、伝えるべき要旨がより明確になる。結果として毎回の講座内容の理解を深めた。



**参加者
アンケートの
分析のまとめ**

- 1 参加者の95.8%が「非常に満足 (75.0%)」「満足 (20.8%)」と回答しており、満足度は非常に高い。
- 2 参加者の95.4%が本講座を受けて「元気になる」(「非常にそう思う (63.6%)」「思う (31.8%)」)と答えている。
- 3 再参加の希望も87.5% (「非常にそう思う (62.5%)」「思う (25.0%)」)が持っているが、運動未実施だけを見ると66.6%と20ポイント近く下がっており、運動未実施群の意欲を高める工夫がさらにもとめられている。

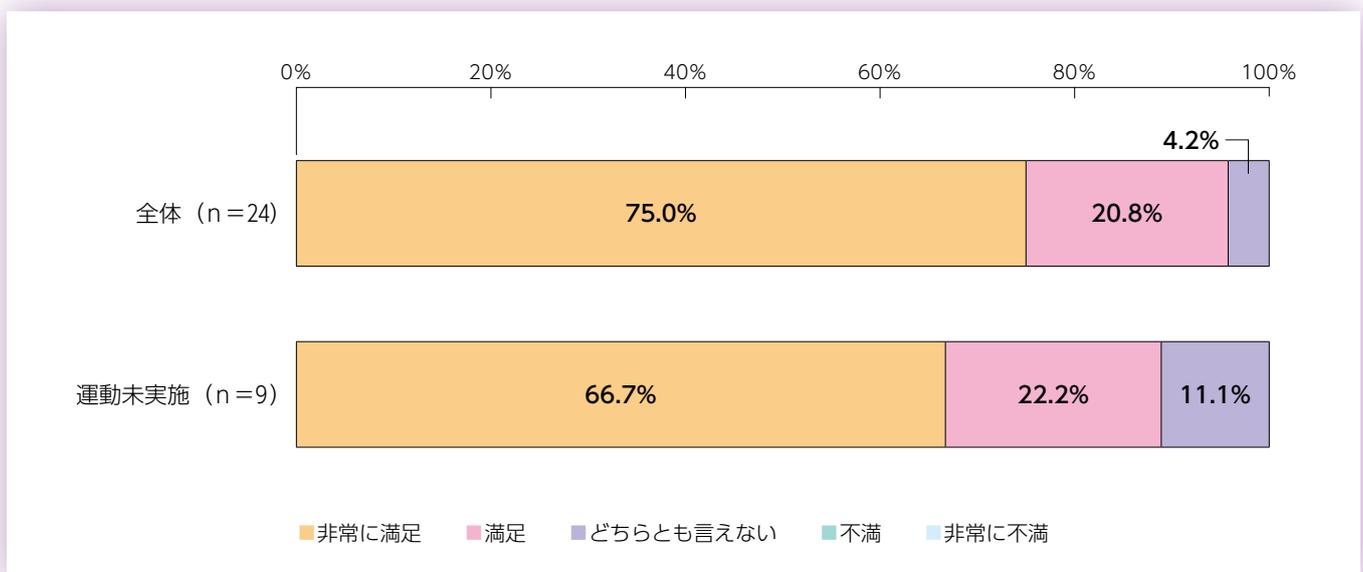
行動変容ステージ



参加者の運動習慣は、運動習慣のある「維持期(52.2%)」と「実行期(8.7%)」を合わせた〈運動実施群〉は60.9%、運動習慣のない「準備期(8.7%)」「関心

期(26.1%)」「無関心期(4.3%)」を合わせた〈運動未実施群〉は、39.1%であった。運動未実施群が本講座に参加してくれるような働きかけが必要である。

総合満足度

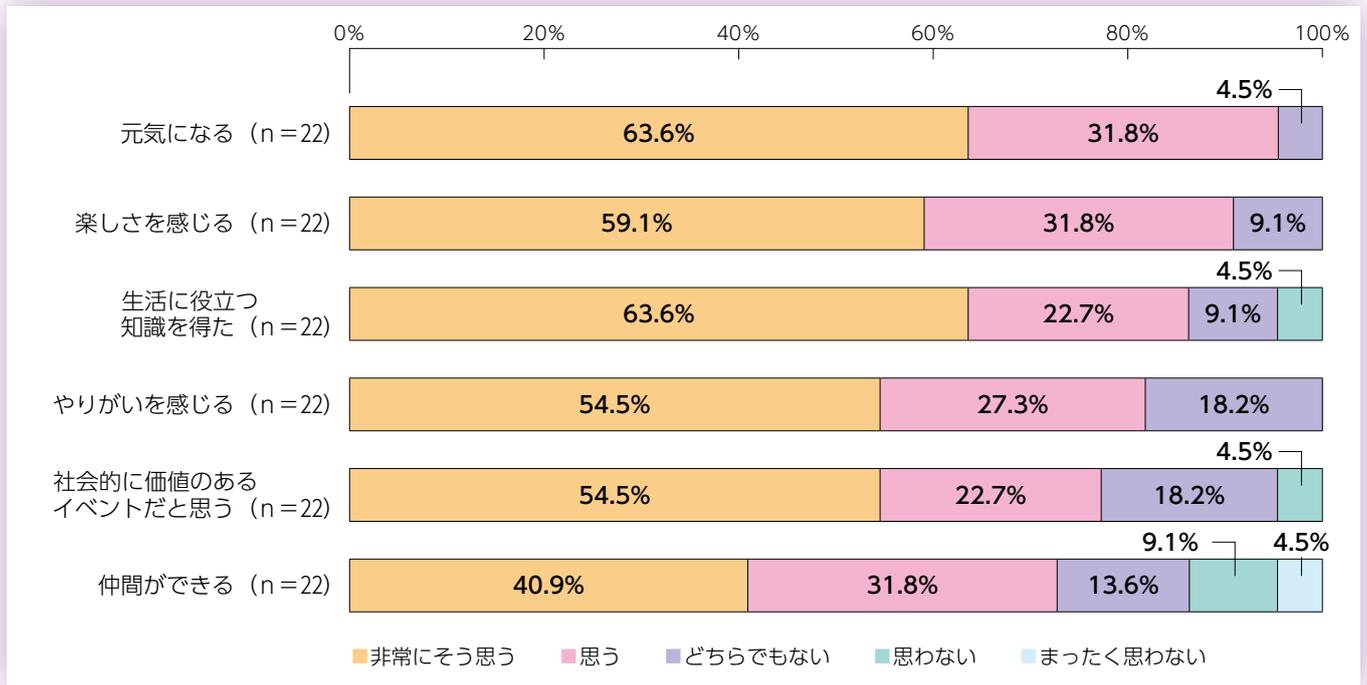


イベントに対する総合満足度は、「非常に満足 (75.0%)」と「満足 (20.8%)」を合わせ、参加者の95.8%が満足と回答した。また、運動未実施群は「非常に満

足 (66.7%)」「満足 (22.2%)」の計は88.9%で、全体よりも相対的な割合は低くなるが、9割近くが満足していることがわかる。

アンケート評価分析・参加者評価、運営者評価

本講座に対する評価



本講座に対する評価について6項目をたずね、「非常にそう思う」「そう思う」と回答した割合の合計が高い順に項目を並べた。「元気になる」「楽しさを感じる」「生活に役立つ知識を得た」が上位3項目に入った。相対的に低い評価だったのは「仲間ができる」であり、72.7%

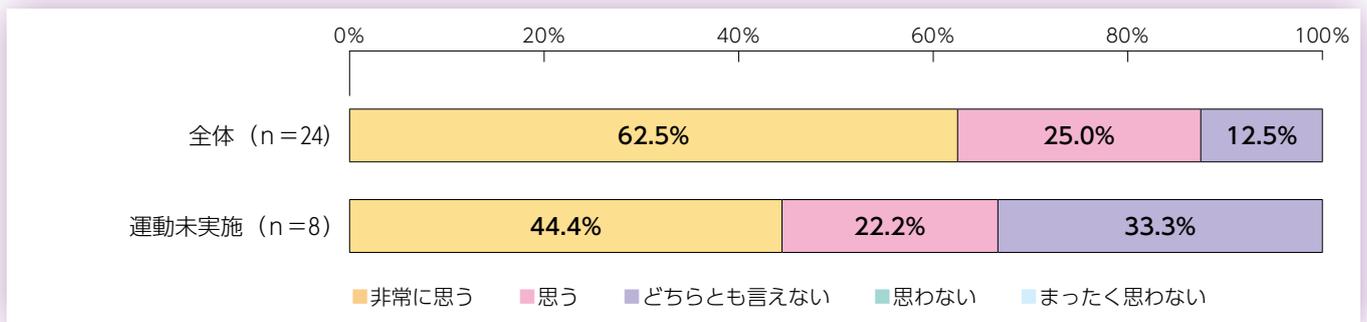
の人は「非常にそう思う(40.9%)」「そう思う(31.8%)」と答えている。他のトライアル事業と比べると高い割合となっており、グループワークの効果を確認することができるが、今後は参加者相互の関わりを増やすようなプログラムの増強を検討してもよいだろう。

重要度・満足度評価

評価項目	重要度 (平均値)	満足度 (平均値)
講義内容	4.72	4.68
レク式体力チェック	4.75	4.73
スマートスポーツ体験会	4.60	4.73
グループワーク	4.28	4.44

本講座の各内容について、参加者にとっての重要度と満足度を5段階でたずね平均値を算出した。4項目とも平均値は4以上となり、いずれの内容も重要であり、かつ満足していることがわかる。特に4項目の中で重要度・満足度ともに高かったのは、レク式体力チェックとなった。

再参加希望



「もう一度参加したいか」との質問には、全体で「非常に思う」「思う」の合計が87.5%、運動未実施者で66.6%となった。運動未実施群が20ポイント強低く

なっているが、過半数を超える人が再参加を希望していることから、今後、この事業を継続した場合、参加者は増加することが推測できる。

参加者の声

3回の講座を通して参加者の反響は大きく、すべての回で高評価を得た。「体験したことによりそれを継続したいという意欲が湧いた」。そして、学びとった内容を「誰かに伝えてその人たちにも役に立

ててもらいたい」という思いなど、参加者のスポーツに対する自発性が高まっていると言えるのではないだろうか。以下、アンケートより抜粋。

● スポーツの楽しさを再確認

- 初めてのスマートスポーツが面白く、よく声を出した。短時間だったが爽快で感動した。
- レク式体力チェックは簡単にゲームのように楽しかった。結果をよくしようとすることで次への意欲が湧く。
- 人と比較するのではなく、仲間意識が強くなった。1人ではなく、みんなと楽しみながら体力をつけることが大事だと思う。

● 運動のハードルが下がった

- 構えなくても運動は簡単にできるのだとわかった。
- 小さな力でも十分な運動ができる。
- 普段、深呼吸が少ないことに気付いた。冬の寒さでからだがか縮こまりやすいが、1日に1回でも深呼吸することを心がけたい。

● 学んだ内容を今後に生かす

- 若いころからの運動が大事だとよくわかった。保育士なので職場の仲間や子どもに接する機会の多い人にも教えてあげたい。
- 寝ている状態から今までは腹筋だけで起きあがっていたが、力をかけずに起きあがるやり方を知った。これから介護される側になる時にも役立てたい。
- 今日の運動のことを友だちにも教えて、心身ともに元気な人生を送りたいと思います。

日頃の何気ない動作の中に、少し意識して
★ 体を動かす事に依り、身体の若らがる部分の運動に繋がっていると思えた。
★ 運動の内容については、静かに呼吸をくり返し、無駄な力を抜き、手足を自然の時に伸ばす。そんな簡単な運動がとても大切で
★ あると思えた。
5年後、10年後の体力の低下を防ぐために、日々の運動の種目重ねが大事であると思えた。

運営者の声

● 参加者集めの問題

- 市の文化祭やスポーツイベントと重なる10月の時期、さらに1週間の中でも主婦が外に出にくい日曜日の3回連続ということで、時期を変えたほうがもっとよかった。
- 女性は友人と一緒に行動が多いので、できるだけ友だちと一緒に参加しやすい日程を組むことが大切。1人で参加する勇気がない人もいたろう。
- 各地区から割り当て、参加者を発掘してもよいと思う。

● 広報の問題

- 募集要項など市広報と一緒に全戸配布できたらよかった。
- ポスターはチラシと同じぐらいの枚数があればよかった。

● プログラムの問題

- 特に50～60代の初心者という前提を考えると、もっとゆったり落ち着いて心とからだを鍛え動かす環境が必要ではないか。
- 1回目に体力チェックをして自分の体力を知ってもらい、2回目以降に色々体験してもらうなど。

事業継続に向けて

全3回を経て参加者は受講経験を活かし、それを「人に伝える」、自分も続けるために「誰かと一緒にやる」という2つの「自発性の芽」が生まれている。

第3回のグループワークでは、それを具体的なアクションイメージとする以下のようなポスターをつくった。

グループ①地域のスポーツ催事を行う。タイトルは「Let's go スポーツ」

グループ②地域のスポーツ催事を行う。タイトルは「めざせ体力美人」

グループ③身近な人(家族や友人)をスポーツに引き込む運動をする

グループ④高齢者いきいきサロンで体操プログラムを
実践する。タイトルは「ゆったりすこやかに」

グループ⑤50～60代向けの楽ちん体操会の実施。タイトルは「あなたもOK!! 私もOK!! 楽ちん体操」

参加者の「自発性の芽」は、そのままそれぞれの地域のスポーツ事業として成立するテーマだと考えられる。参加者が継続して活動する機会を提供するなど、こうした「芽」を大事に育て、さらに成長させていくことがもてめられている。そのことが、地域団体の会員増や活性化にもつながるものと考えられる。



成果と課題

〈成果〉

★今回の参加者が心を動かした大きな理由のひとつは、武井先生の講義にあった「小さな力で無理なく運動ができる」という部分だと思われる。多くの人は「スポーツは構えて参加するもの」と思っていたようだが、「構えなくても運動は簡単にできるのだ」ということがわかり、スポーツに取り組むときのハードルを低くすることができたのだ。

★スタッフからの声で印象的だったのは「参加者が盛り上がり、全員が笑顔になった最高のイベントだったので、もっと多くの方に参加して欲しかった」「昨日まで見知らぬ人同士だった参加者たちが今は仲間になっている。これが一番うれしかった」など。参加者が満足してくれれば、スタッフも運営側として

やりがいのある事業となり、参加者との一体感が生まれ、その高揚感を含めて「運動の楽しさ」がスタッフ全員に伝わるのかもしれない。

〈課題〉

★運営者から「外部による企画で事業をやってみて勉強になった」という声もあったが、慣れないこともあったようだ。普段は自分たちが企画した事業を運営し、利用者にも顔見知りが多く自由に進めていくことに慣れていたようだが、外部との連携事業となると権限領域のあいまいな部分生まれ、各団体の役割分担が不明瞭になりがちである。最初から役割のすみ分けを明確にして、その中で各団体の力をもっと自由に発揮してもらおうのがよいのではないかと。